བློ་སྦྱོང་ཚིག་བརྒྱད་མ།

blo sbyong tshig brgyad ma

Eight Verses for Training the Mind

།།ང་བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ།
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི།
དོན་མཆོག་སྒྲུབ་པའི་སེམས་པ་ཡིས།
རྟག་ཏུ་མཉེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

bdag ni sems can thams cad la
yid bzhin nor bu las lhag pa'i
don mchog sgrub pa'i sems pa yis
rtag tu gces par 'dzin par shog

1. As for my own self, may I always cherish all sentient beings
Through the mind that accomplishes the supreme aim
Which surpasses the wish-fulfilling jewel,[1]
Constantly holding them as most dear.

གང་དུ་སུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེ།
བདག་ཉིད་གུན་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་།
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས།
མཆོག་ཏུ་མཉེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག།

gang du su dang 'grogs pa'i tse
bdag nyid kun las dman blta zhing
gzhan la bsam pa thag pa yis
mchog tu gces par 'dzin par shog

2. Wherever I am, in the company of others,
May I regard myself as the lowest of all,
And with the deepest respect in thought,
Hold others to be supreme.

སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ།
རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག།
བདག་གཞན་མ་རྙེད་བྱེད་པས་ན།
བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བརྡེག་པར་ཤོག།

spyod lam kun tu rang rgyud la
rtog cing nyon mongs skyes ma thag

bdag gzhan ma rungs byed pas na
btsan thabs gdong nas bzlog par shog

3. Whenever I engage in any activity,
As soon as disturbing emotions and thoughts arise,
Bringing harm to myself and others,
May I firmly confront and avert them at once.

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་དང་
སྡིག་སྡུག་དྲག་པོས་ནོན་མཐོང་ཚེ།
རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན།
རྙེད་པར་དཀའ་བས་མཁོས་འཛིན་ཞོག།

rang bzhin ngan pa'i sems can dang
sdig sdug drag pos non mthong tshe
rin chen gter dang 'phrad pa bzhin
rnyed par dka' bas gces 'dzin shog

4. Whenever I see beings of negative nature,
Overwhelmed by intense negativity and suffering,
Just like discovering a precious treasure,
May I cherish them, knowing how hard they are to find.

གང་ལ་གཞན་གྱི་ཕྲག་དོག་གིས།
བཤད་སྐྱུལ་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི།
གཡོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་།
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབུལ་བར་ཞོག།

gdag la gzhan gyi phrag dog gis
bshe skur la sogs mi rigs pa'i
gyong kha rang gis len pa dang
gyal kha gzhan la 'bul bar shog

5. When others, out of jealousy,
Treat me with abuse, slander, and more,
May I accept the defeat myself,
And give the victory to others.

གང་ལ་བདག་གིས་ཐན་བཏགས་པའི།
རེ་བ་ཆེན་པ་གང་ཞིག་གིས།

ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གཅོད་བྱེད་ན་དེ།
བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཞོག།

gang la bdag gis phan btags pa'i
re ba che ba gang zhig gis
shin tu mi rigs gnod byed na'ng
bshes gnyen dam par blta bar shog

6. Even if someone I have helped,
And in whom I placed great hope,
Harms me most unjustly in return,
May I view them as a true spiritual friend and teacher.

མདོར་ན་དགྱ་མཚོན་ཡང་འབྲུངས་པ་ཡིས།
ཕན་བདེ་མ་ལུས་ཀུན་ལ་'བུལ།
མ་ཡི་གནོད་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན།
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག།

mdor na dgnos sam brgyud pa yis
phan bde ma lus kun la 'bul
ma yi gnod dang sdug bsngal kun
gsang bas bdag la len par shog

7. In short, may I, directly or indirectly,
Offer every benefit and happiness to all beings,
And secretly take upon myself
All their harm and suffering.

དེ་དག་ཀུན་ཡང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི།
རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྦགས་ཤིང་།
ཆོས་ཀུན་སྒྱུ་མར་ཤེས་པའི་བློས།
ཞེན་མེད་'ཆིང་བ་ལས་དྲོལ་ཤོག།

de dag kun kyang chos brgyad kyi
rtog pa'i dri mas ma sbags shing
chos kun sgyu mar shes pa'i blos
zhen med 'ching ba las drol shog

8. May all this be unstained
By thoughts of the eight worldly concerns,[2]
And, with a mind that sees all dharmas as illusory,
Be liberated from the bonds of attachment to all dualistic appearances.

Written by གླང་རི་ཐང་པ། *glang ri thang pa* (*Geshe Langri Thangpa*) *1054-1123.*

Footnotes

1. To some, it is a wish-fulfilling jewel; to those without desire, it becomes an open doorway. Refer to the चिन्तामणि (cintāmaṇi) in the Yogabījam (Seed of Yoga) of Gorakṣanātha.

2. The “eight worldly concerns” (Tibetan: འཇིག་རྟེན་གྱི་ཆོས་བརྒྱད་, *'jig rten gyi chos brgyad*) are eight habitual attachments and aversions that bind beings to *saṃsāra*.

They are presented as four opposing pairs:

1. Gain (ཐོབ་པ་, *thob pa*): attachment to acquisition, success, or possessions.
2. Loss (མ་ཐོབ་པ་, *ma thob pa*): aversion to losing wealth, status, or opportunity.

3. Pleasure (དགའ་པོ་, *dga' po*): attachment to comfort, enjoyment, or agreeable experiences.
4. Pain (མི་དགའ་པོ་, *mi dga' po*): aversion to discomfort, suffering, or unpleasant situations.

5. Praise (བསྔགས་པ་, *bsngags pa*): desire for admiration, approval, or respect.
6. Blame (མི་བསྔགས་པ་, *mi bsngags pa*): fear of criticism, insult, or public disapproval.

7. Fame (གྲགས་པ་, *grags pa*): longing for recognition, reputation, or renown.
8. Disgrace (མི་གྲགས་པ་, *mi grags pa*): dread of dishonour, obscurity, or being ignored.

English translation and footnotes, Śrī Maccidānanda Nātha, 30th of October 2025.